

14 Wie viele Kohlenhydrate und welche dürfen es sein?

stoffe mit, die das Insulin bremsen können. Sie sollten sie daher nicht in großen Mengen verzehren und wenn, dann möglichst zusammen mit insulinbremsenden Zutaten. Der Kohlenhydratgehalt von Brot ist

zwar immer hoch, aber es macht einen Unterschied, ob Sie ein Weißbrot essen oder ein Vollkornbrot, bei dem die Kohlenhydrate von Ballaststoffen begleitet werden, die das Insulin entlasten.

Der Glykämische Index

Der Glykämische Index (kurz GI) dient als Anhaltspunkt dafür, wie stark ein Lebensmittel den Blutzucker ansteigen lässt. Ein hoher GI bedeutet, dass das Lebensmittel für einen raschen und starken Anstieg sorgt. Als Referenzwert wurde dafür Traubenzucker (Glukose) mit 100 festgelegt.

Doch dieser Wert ist nicht immer realistisch, weil er sich nicht auf die Gesamtmenge der Kohlenhydrate in einem Lebensmittel bezieht. Eine Wassermelone beispielsweise hat einen sehr hohen GI, obwohl ihr relativer Kohlenhydratgehalt auf ihr Gewicht bezogen niedrig ist, weil sie zum allergrößten Teil aus Wasser besteht. Mit einer Portion Wassermelone essen Sie also nur sehr wenige Kohlenhydrate, trotzdem wäre die Melone bei einer Low-Carb-Ernährung wegen des hohen GIs für Sie tabu.

Die Angabe der Glykämischen Last (GL) ist hier sinnvoller, denn sie bezieht die Blutzuckerreaktion auf die tatsächliche Kohlenhydratmenge, die in 100 Gramm eines Lebensmittels vorkommt. Nach dem GL ist die Wassermelone auch bei Low Carb in kleinen Mengen erlaubt.



Glykämischer Index (GI) und Glykämische Last (GL) ausgewählter Lebensmittel

Getreideprodukte	GI	GL	Gemüse	GI	GL
Cornflakes	84	72	Linsen, rot	26	3
Weizenflocken	69	57	Sojabohnen	18	1
Haferflocken	42	32	Milch und Milchprodukte		
Hirse	71	17	Milchspeiseeis	61	14
Couscous	65	15	Joghurt	33	6
Reis und Pasta			Magermilch	32	1
Weißer, geschälter Reis	69	24	Vollmilch	27	1
Basmatireis	60	15	Obst		
Makkaroni	47	13	Bananen	52	10
Spaghetti (gekocht)	44	12	Mango	51	7
Brot			Trauben	46	7
Roggen-Knäckebrot	65	53	Ananas	59	6
Baguette	95	49	Apfel	38	5
Weißbrot	70	34	Aprikosen	57	4
Weizenvollkornbrot	71	32	Orange	42	4
Roggenvollkornbrot	58	32	Pflaumen	39	4
Weizen-Tortillas	30	16	Wassermelone	72	4
Kartoffelprodukte			Birne	38	3
Kartoffelchips	54	23	Erdbeere	40	1
Kartoffeln, gebacken	85	15	Trockenobst		
Instant Kartoffelbrei	85	11	Datteln	100	69
Pommes Frites	75	15	Rosinen	64	47
Kartoffeln (gekocht)	75	11	Apfelringe	29	17
Süßkartoffeln	61	11	Aprikosen	31	15
Gemüse			Fruchtsäfte		
Mais, frisch	54	12	Orangensaft	50	5
Rote Bete	64	6	Grapefruitsaft	48	4
Kidneybohnen	28	5	Ananassaft	46	4
Möhren	47	4	Apfelsaft	40	4
Kürbis	74	4			
Erbsen	48	4			

Regel 5: Diese Lebensmittel gar nicht

Stark gesüßte Lebensmittel sollten Sie in Zukunft möglichst meiden. Kuchen, Süßigkeiten, Schokolade, Softdrinks – all diese Dinge lassen den Insulinspiegel ungebremst in die Höhe schnellen und ebenso rasch wieder absinken. Dazu kommt, dass sie schon nach kürzester Zeit Heißhunger verursachen.

Regel 6: Zufuhr an Bedarf anpassen

Kohlenhydrate sind für den schnellen Energiebedarf zuständig. Probleme machen sie uns erst, seit wir weitaus mehr davon verzehren, als wir für unsere Energieversorgung brauchen. Das Konzept von Low Carb beruht deshalb darauf, die Zufuhr an Kohlenhydraten an den tatsächlichen Bedarf anzupassen.

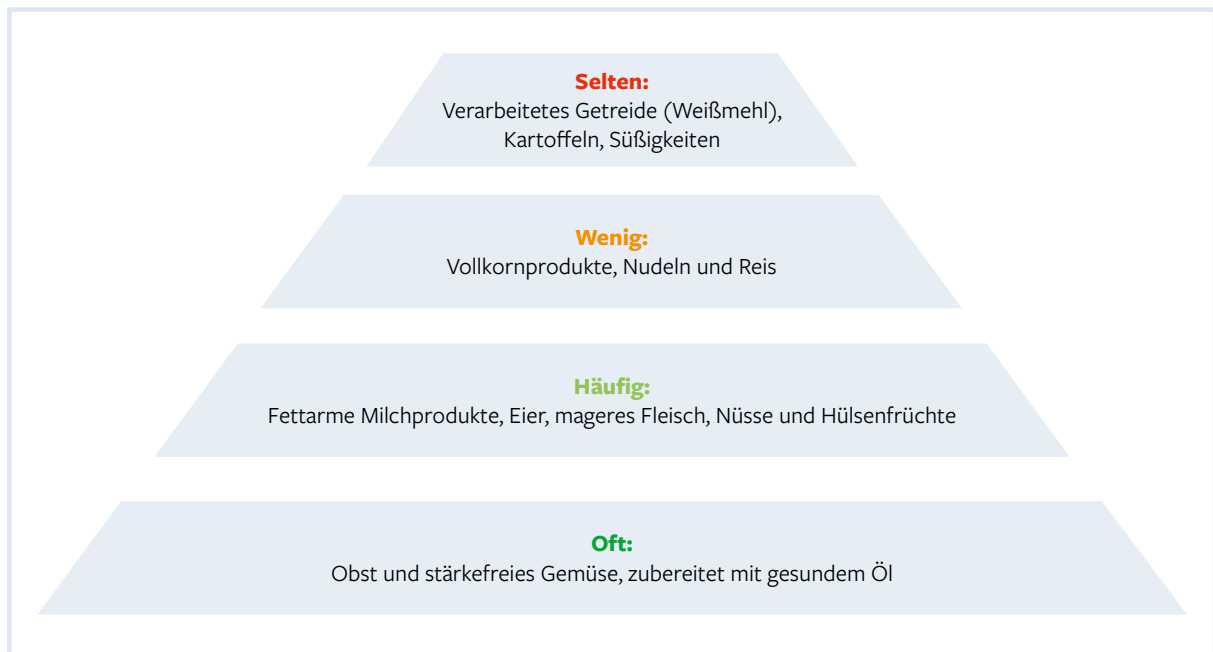
Wenn Sie körperlich sehr aktiv sind, ist Ihr Energiebedarf höher, als wenn Sie ein relativ bewegungsarmer Schreibtischtäter sind. Körperlich hart arbeitende Menschen und solche, die viel trainieren, können daher auch mit 200 Gramm Kohlenhydraten am

Tag Low Carb leben, während bei einer durchschnittlichen körperlichen Belastung, wie sie heutzutage normal ist, maximal 150 Gramm empfohlen werden, wie vorne bereits gesagt. Eine Ernährung mit weniger als 100 Gramm Kohlenhydraten am Tag kann für einen begrenzten Zeitraum zu therapeutischen Zwecken sinnvoll sein, beispielsweise zum Abspecken oder als Diabetestherapie. Dauerhaft ist sie aber nicht empfehlenswert.

Regel 7: Ein gesundes Nährstoffverhältnis

Wie in Regel 1 ausgeführt, kommen bei dem gemäßigten Low-Carb-Prinzip etwa 30 Prozent der Kalorien aus Kohlenhydraten. Die restlichen 70 Prozent der Kalorien stammen aus Fett und Eiweiß.

Hierbei kommt dem Eiweiß eine besondere Rolle zu, denn es baut Muskelmasse auf, die sehr stoffwechselaktiv ist. Das ist vor allem dann wichtig, wenn es ums Abnehmen geht, weil sich dadurch der Grundumsatz erhöht und der Körper damit mehr



Die Low-Carb-Ernährungspyramide

Energie zu seinem Erhalt aufbringen muss. Das heißt: Es wird mehr Energie verbrannt und nicht in Speckpösterchen investiert. Deshalb sollte jede Mahlzeit mindestens 20 bis 30 Gramm Eiweiß beinhalten.

25 Gramm Eiweiß (Protein) stecken in:

3–4	Eiern
70–125 g	Aufschnitt oder Schinken (ohne Fettrand)
125 g	magerem Fleisch (z. B. Steak, Filet, Schnitzel, Roastbeef, Kotelett, Hähnchen, Ente, Gans, Pute)
100–145 g	Nüssen oder Mandeln
130 g	fettarmem Fisch (z. B. Lachs, Thunfisch, Sardine, Seezunge, Dorade)
150 g	Mozzarella oder Feta
185–200 g	Quark oder Hüttenkäse
310–500 g	gekochten Hülsenfrüchten (z. B. Erbsen, weiße Bohnen, Kichererbsen, Linsen)
500 ml	Milch

Welche Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen Sie für eine Low-Carb-Ernährung häufiger auf den Tisch bringen, welche seltener und welche so gut wie gar nicht mehr, veranschaulicht die Low-Carb-Ernährungspyramide. Die Lebensmittel an der Basis der Pyramide sollten den größten Anteil an Ihren Mahlzeiten ausmachen. Das sind wasser- und ballaststoffreiche natürliche Lebensmittel mit vielen Nährstoffen, wie (stärkefreies) Gemüse, Salat, Pilze, zuckerarmes Obst, gesunde Öle und Avocados. In der zweituntersten Stufe finden Sie Milchprodukte ohne Zuckerzusatz, Eier, Nüsse, Hülsenfrüchte und etwas zuckerreicheres Obst, auch wenig verarbeitetes Fleisch sowie Fisch. Stufe drei enthält die kohlenhydratreichen, aber erlaubten Produkte, die nicht zu

oft auf den Tisch kommen sollten, wie Vollkornprodukte, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Mais, Haferflocken und Trockenfrüchte. An der Spitze der Pyramide stehen die Produkte, die Sie nur noch sehr selten und wenn, dann in kleinen Mengen verzehren sollten: Weißmehlprodukte, weißer Reis, Süßigkeiten und Kuchen.

Unsere Küchenklassiker: Zu kohlenhydratlastig und zu süß

Die meisten unserer geliebten Küchenklassiker stammen aus Zeiten, als man sich noch nicht bewusst war, dass zu viel Zucker und zu viele Kohlenhydrate unserer Gesundheit nicht gut tun. Vor noch nicht allzu langer Zeit wurde die Gesundheitsgefahr, die von Zucker ausgeht, nur auf Karies bezogen – dass er auch dick und krank macht, wurde erst in den letzten Jahrzehnten so richtig verstanden.

Deshalb sind unsere klassischen Gerichte – ob Spätzle, Kartoffelsalat oder Blechkuchen aus deutschen Regionen oder Pasta, Baguette und Baklava aus dem nahen und fernen Ausland – oft sehr kohlenhydratlastig. Doch der hohe Zuckergehalt von Kuchen oder Desserts und die vielen Kohlenhydrate aus Weißmehl, weißen Nudeln und geschältem Reis entsprechen nicht mehr den heutigen Erkenntnissen für eine gesunde Ernährung – und oft auch nicht mehr unserem heutigen Geschmackempfinden. Um dem heutigen Süßempfinden zu entsprechen, müssen Sie zum Beispiel bei Backrezepten der 50er-Jahre den Zuckeranteil um ein Drittel reduzieren.

Bei Low Carb reicht das aber nicht. Hier gilt es, kohlenhydratreiche Zutaten durch solche zu ersetzen, deren Kohlenhydratanteil sehr viel geringer ist.

LOW CARB KOCHEN UND GENIESSEN

Bei einer Ernährung nach Low-Carb-Prinzipien können Sie nicht einfach die kohlenhydratreichen Produkte weglassen. Auf Ihrem Teller würde eine riesige Lücke klaffen, denn Kohlenhydrate befinden sich in den meisten unserer Ernährungsbasics: Kartoffeln, Nudeln, Reis, Brot, Brötchen, Müsli und einiges mehr machen nicht selten einen großen Teil einer Mahlzeit aus. Gar nicht zu reden von den vielen Leckereien, die uns das Leben versüßen, wie Kuchen, Schokolade, Nachspeisen und andere Naschereien.

Einkaufen für die Low-Carb-Küche

Umdenken ist angesagt, und sich von den Ideen inspirieren lassen, die viele, viele Low-Carb-Fans im Laufe der Zeit entwickelt haben. Statt Reis kommt dann Blumenkohlreis auf den Tisch, Nudeln werden aus Zucchini geschnitten, Brot wird mit Soja- und Mandelmehl gebacken und Müsli schmeckt mit Nüssen als Hauptzutat.

Kochen und essen fängt beim Einkaufen an. Ab jetzt sollten nur noch solche Lebensmittel in Ihrem Einkaufskorb landen, die in eine Low-Carb-Küche passen. Manche Lebensmittelgruppen werden zuerst einmal sehr zusammenschrumpfen, doch die entstandenen Lücken können Sie mit neuen Entdeckungen schnell wieder schließen.

Brot

Vollkornbrot ist wegen seines Ballaststoffgehaltes zwar besser als Weißbrot, Baguette, Brötchen und Co., durch seinen hohen Kohlenhydratgehalt aber alles andere als ein Low-Carb-Produkt. Hin und wieder ist es in kleinen Mengen in Ordnung, zum Beispiel als einzelne Scheibe zu einem Berg Salat, doch für eine Brotmahlzeit wie beim Abendbrot oder beim Frühstück ist es nicht geeignet. Damit Sie nicht Gefahr laufen, zu viel davon zu essen, schneiden Sie das Vollkornbrot in Scheiben und frieren Sie es ein. So können Sie bei Bedarf einzelne Scheiben wieder auftauen.

Knäckebrot, möglichst in der Vollkornversion, ist hin und wieder in Ordnung. Eine Scheibe hat so wenige Kalorien, dass sie kaum ins Gewicht fällt.

Inzwischen gibt es jedoch auch spezielle Low-Carb-Brote zu kaufen. Vielen Bäckereien, Backfilialen und auch Supermärkte bietet es an, meist als „Eiweißbrot“. Diese Brote basieren zu mindestens einem Viertel auf Eiweißkomponenten, zum Beispiel